

こころの元気レター

2024 年
5 月

5月は気候もよく快適な時期ですが、連休明けには「五月病なのか、疲れを感じたりやる気が出ない」「学校や職場に行くのがつらい」というご相談を多くいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：うつ状態がうかがえる部下への対応を相談したい。

A：部下の「いつもと違う様子」に気が付かれた事は、日頃から部下の様子をよく見ている証拠なので、上司としての役割を果たされている事を賞賛しました。部下に「大丈夫？」と聞いてもなかなかすぐに悩みを話してくるとは限りません。まずは、「最近疲れているようだけど、眠れている？」等と体調の変化を尋ねてみましょう。「仕事の方で困っている事はない？」等を聞くのも良いと思います。話が聞ける落ち着いた時間とスペースを取りましょう。話が聞けたら、一人で抱え込まず、産業保健スタッフや、医療機関等の専門家につなぐようにしましょう。

Q：独立する子供とどのように関わっていけばいいのか分からない。

A：子供を案じる親心を受け止めながら傾聴し、独立する子供への援助の範囲や線引きについて検討すると共に、今後の新たな親子関係の築き方を話し合ってサポートしました。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

自分にこんな症状があれば「うつ病の疑いあり」

- ・気分の落ち込みが1日中、いつまでも続く
 - ・何をしても楽しいと感じず、気分がよくなる
 - ・不眠や食欲不振が続き、疲労感が抜けない
 - ・朝方に気分の落ち込みが強く、夕方からよくなる
 - ・仕事や家事が手につかず、日常生活に支障をきたす
- こんなときは、きちんと休養して心のエネルギーを充電することが必要です。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号 0120-929049